

2015年1月～3月村上市給食

5	料理名 鮭とごぼうのキムチチゲ
	コメント 寒い季節に鮭を使った変わりチゲで温かい一品を。
材料 (2人分)	鮭切り身 2切れ ごぼう 1本 白菜キムチ(市販品) 100g 木綿豆腐 1/2丁 生椎茸 2枚 玉ねぎ 1/4個 春菊 4本 一味唐辛子 適宜 ごま油 大さじ1 コチュジャン 大さじ1 味噌 大さじ1 醤油 大さじ1/2 すりおろししょうが 1かけ分 すりおろしにんにく 1かけ分 酒 100ml 水 600ml
作り方	1、ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。豆腐は3cm角に切る。しいたけは石づきを除き4つ割りにする。玉ねぎは5mmの薄切り、春菊は4cmの長さに切る。 2、鮭は3～4等分に切る。白菜キムチは食べやすい大きさに切る。 3、ボウルでコチュジャン、味噌、醤油、すりおろししょうが、すりおろしにんにく、酒を合わせる。 4、鍋にごま油を温め、ごぼうとキムチを入れて中火でサッと炒める。 5、4に2の合わせた調味料と水を加えて強火で煮立てて、しいたけ、玉ねぎを加えて5～6分間煮る。 6、5に鮭豆腐を加えて中火で2～3分間煮て、最後に春菊を加える。お好みで一味唐辛子をふりかける。
ワンポイント	ごぼうは皮の内側に旨みがあり、その旨みがだしになるので洗いすぎに注意。